



Tortilla-Salat aus der Chips-Tüte



Felicitas

Felix

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

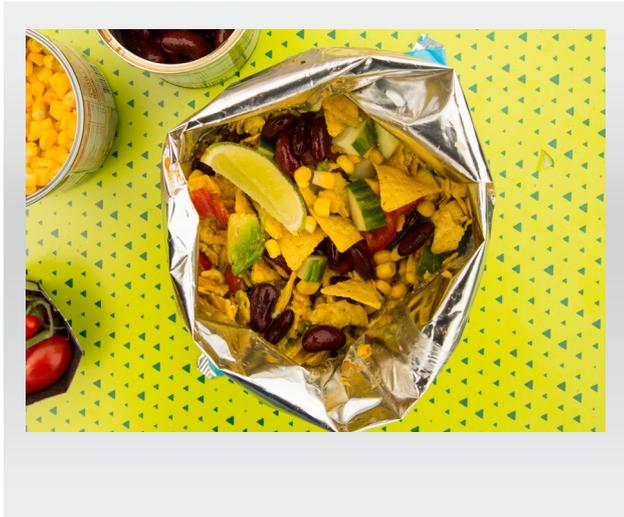
Zubereitungszeit: ca. 10 Min. ⌚

Je Portion: 2349 kJ, 561 kcal, 71 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 24 g Fett, 26 mg Cholesterin, 14 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: 🍴

Kosten: €

vegan veggie



Zutaten

Menge

1 Tüte	Tortilla-Chips (300 g)
1	Avocado
	Saft einer Limette
2	Tomaten
1/2	Gurke
1 Dose	Mais
1 Dose	Kidneybohnen
	Salz
	Chilipulver nach Belieben

Zubereitung

Step 1:

Zuerst musst du die Tortilla-Chips-Tüte vorsichtig aufreißen, damit die Luft entweicht. Anschließend zerdrückst du die Chips von außen ein wenig, damit die Chips-Stücke nicht zu groß sind.

Step 2:

Jetzt geht es ans Gemüse. Dazu zunächst die Avocado halbieren und in kleine Würfel schneiden. Die Avocadowürfel mit etwas Limettensaft (etwa 1 TL) beträufeln und in die Tüte geben.

Step 3:

Die Tomaten halbieren und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Gurke auch würfeln und alle Gemüsegewürfel mit zu den Tortilla-Chips geben.

Step 4:

Nun den Mais und die Kidneybohnen abtropfen lassen und mit dem restlichen Limettensaft unter den Salat mischen.

Step 5:

Alles durchmengen und mit Salz und Chilipulver abschmecken.